ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ
ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ

• ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್ •

03646

Community Health Cell
Library and Documentation Unit
BANGALORE

ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ - ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ

11/X/94

ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್

ಹೆಲ್ತ್ ಸೂಪರ್‌ವೈಸರ್

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ

ಮಾಗಡಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು–560 023

ಅರ್ಪಣೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಆಕಾಶವಾಣಿ
ಮೂಲಕ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ
ಸಹೃದಯರಾದ ಶ್ರೀ ಎ. ದಾಸ, ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ
ವಿಸ್ತರಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಆಕಾಶವಾಣಿ ಬೆಂಗಳೂರು
ಅವರಿಗೆ.

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ

86, 12ನೇ 'ಸಿ' ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 6ನೇ ಬ್ಲಾಕು

ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು–560 010

YOUR RELAXATION IS YOUR HEALTH in Kannada Written by : N. Viswarupachar, Health Supervisor, Health & Family Welfare Training Centre, Bangalore-23. Published by Arogya Shikshana Prathistana, No. 86, 12th 'C' Main Road, 6th Block, Rajajinagara, Bangalore-10.

ಹಕ್ಕುಗಳು : ಎನ್, ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್

ಬೆಲೆ : ರೂ. 5-00

03646
MH-100

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ : ಜೂನ್ 1993

ಮುಖಪುಟದ ವಿನ್ಯಾಸ : ಎಂ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ

COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT
BANGALORE.

ಮುದ್ರಕರು :
ಲಾವಣ್ಯ ಮುದ್ರಣ
ವಿದ್ಯಾಪೀಠ ಸರ್ಕಲ್, ಬಿ.ಎಸ್.ಕೆ. 1ನೇ ಹಂತ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 050

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯ

ನಿಜವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಥವಾ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಎಂದರೇನು ?

ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಆದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾವನಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಬೇಡಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ; ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಂಟಾಗಲು, ಸೃಜನಶೀಲ ಮನೋಭಾವ ಉಂಟಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ, ಮನೋಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಆಗತ್ಯವಿದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ– ಅಶಾಂತಿ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಆಭಾಸ, ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಕಳವಳ ಅಥವಾ ಆತಂಕವುಳ್ಳವರಿಗೆ, ನರಬೇನೆಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆಯಾಸದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಆಗತ್ಯ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು ?

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೆಂದರೆ ;

ನೀವು, ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಆಯಾಸಗೊಂಡಿದ್ದು, ಕಳವಳಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ. ಶಾಶ್ವತವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತು ಮೂಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ನಗರ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು, ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶಗಳು ಸಿಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗ್ಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯ ತನಕ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದ್ವೇಗದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಯಾಸ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೋರಿಕೆಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ ; ಆದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಬಳಲಿಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋರಂಜನೆಯೂ ಕೂಡ ಆತನಲ್ಲಿ ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಿಗೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ನರಗಳ ಉದ್ವೇಗದ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸದಾಕಾಲ, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ರೈತರು, ವೈದ್ಯರು, ಅಥವಾ ಲಾಯರುಗಳು, ಗೃಹಿಣಿಯರು ತಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸರ್ಜನ್, ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಲಾಯರ್ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಒತ್ತಡದಿಂದ, ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಕೂಡ ಮುಕ್ತರಾಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆ ಎರಡರಲ್ಲೂ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ತಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅನೇಕ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನೌಕರರು ಸತತವಾಗಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಬಳಲಿಕೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಸ್ಟೆನೋಗ್ರಾಫರ್ ಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿಂತಿರುವ ಸೇಲ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್‌ಗಳು, ಸೇಲ್ಸ್‌ಗರ್ಲ್‌ಗಳು ಬಳಲಿಕೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಆಧುನಿಕ ಉದ್ಯೋಗಗಳು, ಹಣದ ತೊಂದರೆ, ಸಂಸಾರ ತಾಪತ್ರಯ ಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಆತುರತೆ, ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ, 'ಚಿಂತೆಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ'ಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಯಂತ್ರಗಳು ಮನುಷ್ಯ ಶಾರೀರಕ ಶ್ರಮ ವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದ್ದರು. ನರಗಳ ಆಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ !

ಪರಿಸರದಿಂದ ಉದ್ವೇಗ :

ವಿವಿಧ ವಾಹನಗಳ ಹಾರ್ನ್ ಶಬ್ದ. ಅವು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್, ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ನಗರ-ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಶಬ್ದ-ಅತೀ ಶಬ್ದ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ ; ಉದ್ವೇಗ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಶಬ್ದ, ಅಥವಾ ಗದ್ದಲ, ನರಗಳ ವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಆಯಾಸವ ನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ.ಗಳ ಸೌಂಡ್ ವಾಲ್ಯೂಂ ಹೆಚ್ಚಾ ದರೂ, ಉದ್ವೇಗ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ :

ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪದ ಬೆಳಕು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂವೇದ

ನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ನರಗಳ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ—ಆದುದರಿಂದ, ನಾವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ವಿದ್ಯುತ್ ಬೆಳಕಿರಬಾರದು, ಬೆಳಕು ಡಿಮ್ಮಾಗಿರಬೇಕು.

ಬಣ್ಣದ ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ನಾವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವಾಗ ಬಣ್ಣಗಳು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ. ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಗಳು ಉತ್ತೇಜನದ ಉದ್ವೇಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದರೆ, ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದರೆ, ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಶೀತಲ (Coldest) ಮನೋಭಾವದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಂದು ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶಬ್ದದಿಂದ, ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಣ್ಣದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೂ, ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಬಳಿದಿರುವ, ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದಿಂದಾಗಿಯೇ, ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತಿ (restless) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದ್ವೇಗ [Tension] ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳಾವುವು ?

ಉದ್ವೇಗ ಅಥವಾ ಟೆನ್‌ಷನ್, ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಉದ್ವೇಗದ ಮೂರು ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ ; ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮುಖ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳೆಂದರೆ, ತಲೆನೋವು. ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ. ಭಾವೋದ್ವೇಗ (ಇಮೋಷನಲ್) ದ ಉದ್ವೇಗವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೃದಯದ ಸಮೀಪದ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಸುತ್ತ ಬಿಗುಪು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ; ಶಾರೀರಕ ಮೂಲದ ಉದ್ವೇಗವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆ. ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ :

ಉದ್ವೇಗ. ಮಾನಸಿಕ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಉತ್ತಮವಾದ ಪರಿಹಾರ

ಮಿದುಳಿಗೆ [ಮನಸ್ಸಿಗೆ] ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ, ಸಣ್ಣ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ತೆರಳುವುದು ಅಥವಾ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಮತ್ತು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ, ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಂದರೆಯು ಮೂಲ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ನಿಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕೂಡ ಆಯಾಸಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಭಾವೋದ್ವೇಗ [ಇಮೋಷನಲ್ ಟೆನ್ಷನ್] :

ಭಾವೋದ್ರೇಕದ. ಮೂಲದಿಂದ ಉದ್ವೇಗ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ. ಅದು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಉದ್ವೇಗ :

ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅಥವಾ ಮಾಂಶಖಂಡಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗ ಅಥವಾ ಬಿಗುಪು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು (ವಪೆಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) ಒಂದೇ ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ತೋಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದಾಗ, ನೀವು ಅನೇಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಿ ; ಪುನಃ ಇತರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಮಾಂಸಖಂಡದ ಗುಂಪುಗಳು, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಉದ್ವೇಗದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕೋಪ

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪಟ್ಟಣ ಮತ್ತು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಆತುರ, ಆತಂಕ, ಆವೇಗದ ಉದ್ವೇಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜನಜಂಗುಳಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಜೆಸ್ಟಿಕ್, ಅವಿನ್ಯೂ ರಸ್ತೆ, ಸಿಟಿ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಬಳಿ,

ಜನ ಯಾವ ರೀತಿ ಆತುರದಿಂದ, ಆತಂಕದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬು ದನ್ನು, ಅವರ ಮುಖಚರ್ಯೆಯಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ಜನ ಬಾಹುಳ್ಯದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ಜನ, ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಜನ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮುಖವನ್ನು ಹೊತ್ತು ವ್ಯವಹರಿಸು ತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅನೇಕರು, ಜೀವನಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಲು ಹೇಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯ ಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಮರ್ಪಕ ವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ, ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬು ದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು, ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದ ರಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಇಂದು ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲವೆಂದು- ನೆಪ ಹೇಳುತ್ತಾ, ಅನೇಕರು ಆತಂಕದ ಆವೇದನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ (Define) ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟ. "ಮೂಲ ಭೂತವಾಗಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂದರೆ, ಮಾನಸಿಕ-ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಕಳವಳದಿಂದ ಮತ್ತು ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶದಿಂದ, ಶಾರೀರಕ ಉದ್ವೇಗ ದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವುದೆಂದರ್ಥ."

ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಕೋಪದಿಂದ ನಾವು ಮುಕ್ತರಾಗಿ ದ್ದರೆ, ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಕೋಪ, ಮೂಲಭೂತವಾದ ಉದ್ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. "ಸಂಪೂರ್ಣ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೆಂದರೆ, ಕೋಪದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದೆಂದರ್ಥ."

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ವಿಶೇಷ

1. ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯ ಅಲ್ಪ ನಿದ್ರೆ [Short Sleep] ರಾತ್ರಿಯ ಮೂರು ಘಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಮ.

ನಿಜ : ಭೋಜನದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅರ್ಧ

ಘಂಟೆಯ ಅಲ್ಪ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ, ಅದು ರಾತ್ರಿಯ ಮೂರು ಘಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಮ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

2. ನೀವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಅರ್ಥ, ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೀರೆಂದು.

ನಿಜ : ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ (ಎನರ್ಜಿ) ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು, ಕೆಲವು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ (Relax) ಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

3. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಉದ್ವೇಗಗಳು ತೊಡಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಜ : ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ. ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಿಮಗೇ, ನೀವೇ ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

4. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವಾಗ ಪಾದಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು :

[Raise your feet to rest them]

ನಿಜ : ಪ್ರತಿದಿನ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪಾದಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿರಿಸಿ ದಿಂಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ :

5. ಮನೋರಂಜನೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ :

ಅಗತ್ಯವಾಗಿ, ಮನೋರಂಜನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ (For long term Relaxation) ಪಡೆಯಬೇಕಾದವರಿಗಾಗಿ ತಜ್ಞರು, ಪೂರಕವಾಗಿ ರೇಡಿಯೋ ಕೇಳಲು, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಲು, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು, ಕೈ ತೋಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು, ಮನೆಯ ಅಲಂಕಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

6. ಸಂಜೆಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಬೇಡಿರಿ :

ನಿಜ : ಸಂಜೆಯ ನಿಮ್ಮ ಧಿಡೀರ್ ನಿರ್ಧಾರ, ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ [ಅಂದರೆ : ಉಲ್ಲಾಸ ಪಡೆದಿರುವಾಗ] ವರೆವಿಗೂ ಮುಂದೂಡಿರಿ.

ಬಹುಶಃ, ರಾತ್ರಿಯ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಬೆಳಗಿನ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

7. ಬೇಗನೆ ಮಲಗಿ ; ಬೇಗನೆ ಏಳುವುದು–

ಈ ನಿಯಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ವಿಧವಾದ–ಜನರಿದ್ದಾರೆ, ಅವರೆಂದರೆ : ಎ ಮತ್ತು ಬಿ 'ಎ' ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. 'ಬಿ', ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. 'ಬಿ' ವಿಧದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ, ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಏಳುತ್ತಾನೆ.

8. ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ನಿಂತಿರುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸ ಜಾಸ್ತಿ.

ನಿಜ : ನೀವು, ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಕಾಲುಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು, ನಿಂತಿರುವಾಗ ಕಾಲುಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕ್ಯೂನಲ್ಲಿ, ತಾಳ್ಮೆಗೆಟ್ಟು ನಿಂತಿರುವುದರಿಂದ, ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸ–ಕೋಪ ಉಂಟಾಗುತ ದೆ.

ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ :

ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವುದೆಂದರೆ. ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ, ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವುದೆಂದರ್ಥ.

ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆತಂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ. ಓದಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಮರೆಯುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

[ಅ] ನೀವು, ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೇಗೆ ಮಲಗುತ್ತೀರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗಿರಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ–ಭೀತಿಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರದೂಡಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಉದ್ವೇಗದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

[ಆ] ಉಸಿರನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಗಡೆ ಬಿಡಿರಿ.

(೯) ನೀವು, ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಭಯ ಉಂಟಾದರೆ, ಎರಡು ಸಾರಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿರಿ. ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕತ್ತಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿರಿ.

* ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಬಿಡುವುದರಿಂದ, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಕಾಲಾವಧಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಅಧ್ಯಯನ (ಸ್ಟಡಿ) ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ವಿಷಯಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಸತತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಮರೆತುಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಬಹುದು.

ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗ (ಬೇನೆ ಇದ್ದಾಗ) ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯ

ಆಸ್ತಮಾ :

ಆಸ್ತಮಾ, ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಲೇಖಕರ ಆಸ್ತಮಾ : ಕಾರಣ-ಪರಿಹಾರ ಕೃತಿಯನ್ನು ಓದಿರಿ). ಉದ್ವೇಗ ಅಥವಾ ಆತಂಕದಿಂದ ಆಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಉದ್ವೇಗ ಅಥವಾ ಇಮೋಷನ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಉಪಶಮನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆ ಇರತಕ್ಕವರು, ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅರ್ಧಘಂಟೆಯಾದರೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರೆ, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ, ಸಮಾಧಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನೋವು (pain) :

ನೋವು, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರೂರಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ, ನೋವು ಬೇರೂರಿದ್ದರೆ (ಕ್ರಾನಿಕ್), ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೇಗೆ ಪಡೆಯ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಮಾತ್ರ, ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲ ವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು, ನೋವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಕುಶ ಲತೆ (skill) ಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನೋವನ್ನು ಮರೆತು ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮುನ್ನ, ಎರಡು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

1. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ನೋವು (ಪೈನ್) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿರಿ.

ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೋವು :

ನೀವು, ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಿನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದ್ದರೆ, ದೀರ್ಘವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವಿನ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನೋವು ಉಂಟಾದಾಗ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಲಿತರೆ ಉಪಶಮನ ಉಂಟಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ನೋವು ಉಂಟಾದಾಗ ; 1. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ, ಸಹಜವಾಗಿ ಕಿರುಚುವುದು ಅಥವಾ ಚೀತ್ಕಾರ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಸಹಜವಾದ ಅರಿವಿಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ, ಮೊದಲ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಹೊರಗಡೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬರುವುದರಿಂದ, ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಆಯಾಸ :

ಅನೇಕ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಓದುವಾಗ, ಬರೆಯುವಾಗ, ಟಿ.ವಿ. ಅಥವಾ ಸಿನಿಮಾವನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಸೆಕೆಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ, ಹಸಿರು ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು, ಹೂವುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ; ಆಯಾಸವಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತೀರ ಆಯಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ, ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ಮಲಗಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು, ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆಯಾಸ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆ : ಅಜೀರ್ಣ, ಅಲ್ಸರ್
(ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣು) :

ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗದಿಂದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಆಸೀಡ್ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಸೀಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಪದರಗಳೇ ಹಾಳಾಗಬಹುದು.

ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಲಿತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣು ಅಥವಾ ಅಲ್ಸರ್ ಗುಣವಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅಲ್ಸರ್, ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ, ನೀವು ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡರು ಊಟ ಮಾಡಲು ಲವಲವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗುವುದರಿಂದ, ಆಹಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ : ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರತಕ್ಕವರು ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ :

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ನಾಶವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ರಕ್ಷಣಾಶಕ್ತಿ ನಿದ್ದೆ ಎಂದು ಪಾವ್‌ಲೋವ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ರಾತ್ರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆಹೋಗಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಹೊರಗಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗಾಡುವುದು ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ.

--ಸಂಗ್ರಹ : "ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ"ಕೊಳ್ಳಿ ಕೃತಿಯಿಂದ.

ಅನುವಾದ : ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ವಿಜ್ [A Restful Quiz] :

1. ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಿಗಿತ [ಟೋನ್] ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ :
   ಎ] ಆಗುವುದಿಲ್ಲ
   ಬಿ] ಪೂರ್ಣವಾಗಿ
   ಸಿ] ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
2. ನಿಮಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ಗೋಡೆಗಳ ಬಣ್ಣವೆಂದರೆ ;
   ಎ] ಕಂದುಬಣ್ಣ
   ಬಿ] ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ
   ಸಿ] ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣ
3. ನಿಮಗೆ ಉದ್ವೇಗ [ಟೆನ್‌ಷನ್] ಉಂಟಾದಾಗ, ನಿವಾರಣೆ ಹೊಂದಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನ :
   ಎ] ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು

ಬಿ] ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು
[ಉದಾ :– ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಚಿತ್ರ ರಚಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ]

ಸಿ] ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.

4. ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು :

ಎ] ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೆ ದುಡಿಯುವುದು

ಬಿ] ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು

ಸಿ] ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

5. ವ್ಯಕ್ತಿ, ಶಾರೀರಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗ :

ಎ] ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ

ಬಿ] ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ

ಸಿ] ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯುತ್ತರ : 1. ಸಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

2. ಬಿ. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ, ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನ–ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ.

3. ಬಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗವಿದ್ದಾಗ, ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.

4. ಬಿ. ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

5. ಎ. ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಮಹತ್ವ

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಜಾಣ್ಮೆ, ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸದ ನಂತರ. ಶ್ರಮದಾಯಕವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು

ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತಾವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರಗಳೆರಡೂ ಸುಸ್ತಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಘಟಕಾಂಶವೆಂದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾವು ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಾವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದದಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ, ಉದ್ರೇಕವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನರಗಳ ಉದ್ವೇಗ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಉದ್ವೇಗ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಉದ್ವೇಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ, ವಿಶ್ರಾಂತರಹಿತ ಜೀವನದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಲು [ಅಲ್ಸರ್] ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಒಳಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು :

1. ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೊಂದರೆ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ.) ವೇ ಮೊದಲಾದುವು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದರೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

3. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ತೆರಳುವ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲೇ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು, ಆಲೋಚಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅನವಶ್ಯಕ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರಿ.
4. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮಲ, ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಹಾಯಾಗಿ ಮಲಗಿರಿ.
5. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಮಲಗಿರಿ.
6. ಮೂಗನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೀನಿದ ನಂತರ ಮಲಗಿರಿ.
7. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜಿ, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿರಿ.
8. ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಮಲಗಲು ಸಂತೋಷಕರವಾದ ಮಾನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೆರಳಿರಿ. ಭಾವೋದ್ರೇಕದಿಂದ ಮಲಗಲು ತೆರಳಬೇಡಿರಿ.
9. ಮಲಗುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಸಹ್ಯವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಡಿರಿ. ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಬೇಡಿರಿ. ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.
10. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಗದ್ದಲ ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ.
11. ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಉಪವಾಸದಿಂದ ತೆರಳಬೇಡಿರಿ.
12. ಹಾಸಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರಲಿ. ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬೇಗನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
13. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಲಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುವ ಹಿಂಸೆಯುಂಟುಮಾಡುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಡಿರಿ.
14. ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರಿ.
15. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಉಪದ್ರವವುಂಟುಮಾಡುವ ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪಗಳನ್ನು, ಮಲಗುವ ಸಂದರ್ಭವಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಸುಖ ಶಾಂತಿಗೆ ಸಹಜ ನಿದ್ದೆ

ನಿದ್ರೆ, ಎಂದರೆ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡಿಸುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿ. ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವೇಗವಾದ ಚಲನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಪ್ನಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಮೈಮರೆತ (Unconscious) ದಿಂದಾಗಿ ಚಲನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯು ಹೊಳಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಹಜ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಡಿಬಡಿತ ಕೂಡ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ, ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ನಿತ್ಯ ದುಡಿತದಿಂದಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಂಡ ಶರೀರ ಶಕ್ತಿಯು ಬಂಡವಾಳದಿಂದ, ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ನರಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆಯಾಸ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸಮಾಧಾನ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಹಜ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯ ನಂತರ ಲವಲವಿಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೃತಕ (ನಿದ್ರಾಗುಳಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ) ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿದ್ರೆ, ಶರೀರದ ನರಗಳ ವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಐದಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಶರೀರ–ಮನಸ್ಸು ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಉದ್ವೇಗ ಅಥವಾ ಟೆನ್ಷನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಬೇನೆ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು.

ನಿದ್ರೆಯು ಕೂಡ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಯೋಜಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿ

ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ಶಾಂತಿಯುತ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ

ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯು ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ?

ಹೌದು. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ 60 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವಾಗಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ದಾಖಲೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆ ?

ಹೌದು. ಎಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿರುವವರು ಹಾಗೂ ಎಂಬತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿರುವವರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಶಾರೀರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಏಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ?

ಆಯಾಸ (Fatigue) ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು (Waste Products) ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಇನ್ನಿತರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡಬೇಕು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ.

ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸರಾಸರಿ ಎಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯ ?

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೆ, ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯ ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯ. ಅವರು ನಿವೃತ್ತರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರು ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕು.

ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ?

ಹೌದು. ಆದುದರಿಂದ, ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಗೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವೃದ್ಧರು ಬೆಳಕಿರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕೆ ? ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕೆ ?

ಅನೇಕ ವೃದ್ಧರು ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಏಳುವುದರಿಂದ, ಅವರು ಮಲಗಿರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ 'ನೈಟ್ ಲೈಟ್' ಉರಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂತಿದ್ದಾಗಲೇ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ?

ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ. ಕೆಳಭಾಗದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ವಾಪಸ್ ಆಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳಾವುವು ?

1. ಭಯ ಮತ್ತು ಕಳವಳ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಾವಿನ ಭಯ.
2. ಭಾವೋದ್ರೇಕ, ಚಿಂತೆ.
3. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು.
4. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ ಪೇಯಗಳ ಸೇವನೆ.

5. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ.
6. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ತೇವ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗದಿರುವುದು.
7. ರೋಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವುದರಿಂದ.
8. ಶಬ್ದ–ಗಲಾಟೆ–ಗದ್ದಲ ಇರುವ ವಾತಾವರಣವಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮೇಲ್ಕಂಡವುಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿದ್ರೆ ಉಂಟಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮ

ನೀವೇಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು :

ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದವರಿಗಿಂತಲೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ಸುಸ್ತು ಉಂಟಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಸವನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಬಲಯುತವಾದ ಹೃದಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ; ನರಗಳ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ನೆನಪಿಡಿ :

1) ನಿಶ್ಯಕ್ತವಾದ(ಒಳ) ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಸಡಿಲ ಬೀಳುತ್ತದ ಮತ್ತು (2) ನಿಶ್ಯಕ್ತವಾದ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಾಗಿ (muscles) ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ, ಅತಿಯಾಗದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಅಂಗಸಾಧನೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಸಂತೋಷಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಶರೀರ ತೂಕದ ನಿಯಂತ್ರಣ :

ಶರೀರ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ಉದ್ದೇಶ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ (fat) ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸುವುದು.

ಶರೀರ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡು ವುದರಿಂದ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಾವು ತಿಂದಾಗ, ಆಹಾರ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡು ತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇಂಧನ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ನೀವು, ಮೂರು ಸಾವಿರ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಾವಿರ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ 400 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬಿ ನಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ದಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಯ ಫಲಿತಾಂಶದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು (ಮಾಂಸಖಂಡ ಗಳು) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆಯು ಉತ್ತಮ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ,

ಜೀವಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ :

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ವಾಕಿಂಗ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಸಮೀಪದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಬಸ್, ಆಟೋಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ 'ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ'ಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೂತು ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಪ ಕಾಲದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ :

ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಶವಾಸನ (ಶಾಂತಿ ಆಸನ) ದಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು,

ನಿದ್ರೆಯೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಕನಿಷ್ಠ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾದರು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. 'ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟರೆ, ಬುದ್ಧಿಯುಗೆಡುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಗಾದೆಯ ಮಾತಿನಂತೆ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟರೆ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಉಂಟಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಥವಾ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು :

1. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟುಗೂ ಕತ್ತಲಿರಬೇಕು,
2. ಮಲಗುವಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
3. ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾದ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು.
4. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವಾಗ ನೀವು, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯುತ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು.
5. ನಿದ್ರೆಗೆ ಮೊದಲು. 'ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ'ವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
6. ನಿದ್ರೆಗೆ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲೇ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಗತ್ಯ.

7. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
8. ಮಲಗುವಾಗ ಹಸಿಗೆ ತೀರ ಮೆತ್ತಗೂ ಇರಬಾರದು, ತೀರ ಗಡಸಾಗಿಯೂ ಇರಬಾರದು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಗಡಿಬಿಡಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಪೂರ್ವಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆ ಅಗತ್ಯ.

ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ, ಸಂತೋಷಕರ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯುತ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮನೋರಂಜನೆಯಿಂದಾಗಿ ಶಾರೀರಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ

ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತ, ಆಶ್ಚರ್ಯ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಸಂಗೀತ ನೇರವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತಹುದು. ಇದು ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಸ್ಥಿರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 'ಒತ್ತಡ'ವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತ ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಎಂಥ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಸಂಗೀತದ ದಕ್ಷಿಣೆಯಿಂದ ಇಡೀ ವಾತಾವರಣವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಬೇರೂರಿದ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಅವರ ನೋವು–ನರಳಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸು

ತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆ ರೋಗಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿರಲು, ಶರೀರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಂಗೀತದ ಮೂಲಕ ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಾರ ಗಟ್ಟಲೆ, ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ, ಇರುವಾಗ ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ರೋಗಿಗಳು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆಂದು ಡಾ|| ಕಿಬ್‌ರಿಕ್ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಗೀತ ಸಂಶೋಧಕರಾದ ಡಾ|| ಜಾರ್ಜಿಯ ಕಿಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀವ್ ಹಾಲ್‌ತರ್ನ್ ಅವರು, ಮೊದಲು ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮ ನಿಸಬೇಕು. ತಾವು ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಸಂಗೀತ ತಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಯೋಗ್ಯ ಸಂಗೀತ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಗದ್ದಲದ ಸಂಗೀತ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ ಅಥವಾ ಕ್ಲಾಸಿಕಲ್ ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೂತು ಅಥವಾ ಮಲಗಿ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಬೇಕು.

ಸಂಗೀತ ನೋವುನಿವಾರಕ :

ಮನಸ್ಸಿನ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಗುರ್ತು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸೈಂಟ್ ಲೂಯಿಸ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಹೆರಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಕೂಡ ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಗೀತವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೂಡ್‌ಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಸಂಗೀತ ಕೂಡ ಆಹಾರದಂತೆಯೇ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಮನೆ ಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಗೀತ, ಆಹಾರದಷ್ಟೆ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂದು ಡಾ|| ಹಾಲ್‌ಪರ್ನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ.) ದಂತಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರತಕ್ಕವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಅವರು ತಿಳಿಸುವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಉಪವಾಸ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಮತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಉಪವಾಸ, ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅನೇಕ ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನು ಗುಣಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಪವಾಸ ಏನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆ ? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಲೂ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಒಂದು ದಿವಸ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ದಿವಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಉಪವಾಸವೆಂದರೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಉಪವಾಸವೇ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಚುರುಕಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕ್ರಟೀಸ್ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಪರ್ಷಿಯನ್ನರು ಮತ್ತು ಗ್ರೀಕ್ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ದಿವಸ ಉಪವಾಸ ಇರಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಪಂಥದವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂದೇ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸದ ಮೂಲಕ ಯಶಸ್ವೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಬೊಜ್ಜು, ಬ್ರಾಂಕೈಟೀಸ್, ನಿಮೋನಿಯಾ, ಅರೆ ತಲೆನೋವು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಕೀಲುನೋವುಗಳಂತಹ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಮಿತಪ್ರಮಾಣದ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಿತ ಆಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ತಂತ್ರವೇನಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು

ತಿಳಿಸುವತನಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದಷ್ಟೆ. ಪುನಃ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸಿದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂಥ ತೊಡಕೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೀರಿನ ಜೊತೆ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಹಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಭರಿತ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದವರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ದಿವಸ ಉಪವಾಸ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಉಪವಾಸವಿರಬಹುದು.

ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ :

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ ; ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ನೋಡಲು ತಾರುಣ್ಯವುಳ್ಳವರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಒಂದು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ಉಪವಾಸವನ್ನು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗಷ್ಟೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು, ಓದುವುದು ಅಥವಾ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಇವರಿಂದ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. (ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಆರು ಲೋಟದಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು) ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.

ನಿಯಮಗಳು

ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಿದ್ದಾಗ, ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಜಠರ, ಕಾಲ್ಬೇನೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇರುವವರು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ.

ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ನೀವು ಉಪವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಒಂದೆರಡು ದಿವಸಗಳ ಮೊದಲು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಉಪವಾಸ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.

ಕುಳಿತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಬೇಡವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು, ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ, ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ, ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆರೆಯಬೇಡಿ.

ಉಪವಾಸ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಲಘು ಊಟ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಸೇರಿರಲಿ.

ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಉಪವಾಸ

ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯುಂಪ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿಯಿದ್ದಾಗ ಹಣ್ಣಿನರಸ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಸೇವನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತಯಾರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು-- ಹಾಗೇ ಇಡಬಾರದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರತಕ್ಕವರು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ನೀವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಕೆಳ ಕಂಡ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ :

1. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.
2. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.
3. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಜಾಣ/ಜಾಣೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.
4. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೌಢನಾಗು/ಳಾಗು/ತ್ತಿದ್ದೇನೆ.
5. ನಾನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.
6. ನಾನು ಮಹತ್ತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.
7. ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ನಂಬುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.
8. ನಾನು ಮಹತ್ತ್ವದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದು ತ್ತಿದ್ದೇನೆ.
9. ನಾನು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ.
10. ನಾನು ಸಂತೋಷ-ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಮನೋರಂಜನೆಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಾಜಾಗಾಳಿ

ಬೇಕಾಗಿರುವಂತೆ, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮನೋರಂಜನೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಜೀವನವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಆನಂದಕರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಆಟಪಾಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗದಿದ್ದರೆ, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ತಪ್ಪು ದಾರಿಯತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಮಗೆಲ್ಲ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ರಜೆಯು ಅಗತ್ಯ. ಒಳಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳಾದ ಕೇರಂ, ಚೌಕಬಾರಾ, ಚೆಸ್ ಮೊದಲಾದವು. ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳಾದ ಬ್ಯಾಟ್‌ಮಿಂಟನ್, ಕಬಡಿ, ಕೊಕ್ಕೋ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮೊದಲಾದ ಆಟಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ 'ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮನೋರಂಜನೆ' ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಉತ್ತೇಜನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಸರಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನವನ್ನು ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿ ಕಳೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು, ಅಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. [ಉದಾ : ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಕಸೂತಿ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ– ಇತ್ಯಾದಿ]

ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರು ನಗಬೇಕು. ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡೊನಾಲ್ಡ್ ಲೈರ್ಡ್ – "ನಗುವು, ಹೃದಯವನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಬಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಹೃದಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯವೋ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳಿಗೆ, ಜಾಣರಿಗೆ ಮನೋರಂಜನೆಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿತಿದ್ದರೆ, ತಾಳ್ಮೆ–ಸಹನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನರದೌರ್ಬಲ್ಯದವರು, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಇರತಕ್ಕವರು, ಆತುರ–ಆತಂಕ, ಕಳವಳ–ಕಾತರದಿಂದಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆಯಿಂದಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ತೊಂದರೆ

ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಭಯದಿಂದ, ಉದ್ವೇಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗುವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ-ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಅನುಕೂಲ-ಆನಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾವಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತೀರೋ ಆಗ ಭಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾರು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಕಡಿಮೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನವರು ಕೂಡ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ವೇಗ, ಭಯ, ಕೆರಳಿಕೆಯ ಜಾಡ್ಯ ಇದ್ದಾಗ, ನಗು, ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಿಮಗೆ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

"ಆರೋಗ್ಯವೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ;
ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಜೀವನವೇ ಅಲ್ಲ."

-ರಾಬೆಲೈಸ್

COMMUNITY HEALTH
LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT
BANGALORE.

03646

ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು

1. Relax & Feel Good

—By : Hilary Peters

2. The New way to Relax

—By : Karin Roon

3. You must Relax

—By : Dr. Edmund Jacobson, M.D.

4. The 10 day Relaxation Plan

—By : Dr. Eric Trimner

5. ಹಳೆಯ ರೀಡರ್ಸ್ ಡೈಜೆಸ್ಟ್‌ಗಳು

6. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ

—ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್

7. ಆಯಾಸ ; ಕಾರಣ–ಪರಿಹಾರ

—ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್

8. Helping yourself with Psychiatry

—By : Dr. Frank S. Caprio, M.D.

9. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿರಿ

—ಡಾ|| ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ್

ಪರಿಸರ

ಪರಿಸರ ಎಂದರೆ
ನಾವು ನೀವು
ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ
ಜೀವ ಜಗತ್ತು ॥೧॥

ಪರಿಸರ ಎಂದರೆ
ಗಾಳಿ ನೀರು
ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ
ಶಬ್ದ ಜಗತ್ತು ॥೨॥

ಪರಿಸರ ಎಂದರೆ
ಭೂಮಿ ಬೆಟ್ಟ
ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ
ನಿರ್ಜೀವ ಜಗತ್ತು ॥೩॥

ಗರ್ಭದಿಂದ
ಗೋರಿಯುತನಕ
ಬೇಕೇ ಬೇಕು
ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ ॥೪॥

ಪರಿಸರ ಉಳಿದರೆ
ನಾವು ನೀವು
ಪರಿಸರ ಅಳಿದರೆ
ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ನೋವು ॥೫॥

–ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್